

Guía de trabajo Ed. Física  
(Semana 23 al 27 de noviembre)

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl		
<b>Curso:</b>	3 año Básico		
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>	<b>Indicador de evaluación</b>
29	Educación física y salud	OA11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.	Describen lugares aptos para la práctica física u otro hábito (Asignatura articulada con Ciencias Naturales)

**CUADRO DE INSTRUCCIONES**

1. Leer toda la guía, **muy atentos a cada detalle.**
2. Luego de leerla, hacer click en el ticket 29 de esta semana
3. Responder el ticket 29
4. ¡Y listo!

**GUIÓN METODOLÓGICO**

**1-** ¿Qué aprenderás hoy?

Describir lugares aptos para la práctica física u otros hábitos, **repasar el contenido de la semana pasada.**

## IMPORTANCIA DEL ORDEN Y ASEO EN LOS LUGARES DE TRABAJO

- Disminuye la aparición de accidentes.
- Estimula mejores hábitos de trabajo.
- Refleja un lugar de trabajo agradable.
- Aumenta el uso del tiempo y espacio valioso.
- Disminuye el trabajo de limpieza.
- Se trabaja más cómodo y se rinde más en el trabajo.
- Aumenta la satisfacción en el trabajo.

*Un lugar esta en orden cuando no hay cosas innecesarias y cuando lo necesario esta en su sitio.*

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES – NORMAS DE SEGURIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

Cuando realizas actividades físicas en el colegio, el patio, la calle, el parque... estás expuesto a que te ocurra un accidente o lesión.



**Cómo prevenir las lesiones y accidentes en Educación Física**  
Algunas lesiones y accidentes suceden por mala suerte, pero en otros casos se podrían haber evitado. Estas son algunas **normas de seguridad** que debes tener muy presentes:

- **Realiza un buen calentamiento** siempre que vayas a realizar una actividad física.



- **Valora tus posibilidades y no te arriesgues demasiado.** No realices ejercicios que puedan resultarte peligrosos.

- **Juega limpio.** No hagas entradas duras ni agarres o empujes a un compañero cuando estéis jugando.



Si juegas limpio nunca perderás.



- **Ante cualquier dolor, pinchazo, caída, golpe...** durante las actividades **comunicaselo rápidamente al profesor.**

- **Conoce los riesgos** que supone realizar las actividades (golpes, caídas...).





Video de apoyo para el contenido:

[https://www.youtube.com/watch?v=Z7K2tjahqyY&list=PLNFAQsQ4R0cSLUyDswMPqyv8ZOjMK9u\\_V](https://www.youtube.com/watch?v=Z7K2tjahqyY&list=PLNFAQsQ4R0cSLUyDswMPqyv8ZOjMK9u_V)

**TAREA en el ticket 29:** <https://forms.gle/JsPQBhmHV9v8m5xc6>

**3-**

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)